



ČESKÁ LÉKAŘSKÁ KOMORA, ODD. VZDĚLÁVÁNÍ,

Drahobejlova 27, 190 00 Praha 9, tel.: 234 760 710, e – mail: vzdelavani@clkcr.cz, www.lkcr.cz

POZVÁNKA

24/25 MBSR – ODPOLEDNÍ KURZ - ONLINE

(Mindfulness Based Stress Reduction – program snižování stresu založený na všímavosti)

Praktický osmitýdenní program zaměřený na zklidnění mysli, redukci stresu a více spokojenosti v životě.

(Nutná účast po celou dobu lekce, s kamerou a mikrofonem.)

Termín: od 6. 2. do 10. 4. 2025, vždy ve čtvrtek od 19.00 do 21.15 hod. – ODPOLEDNÍ KURZ

Počet kreditů: za každou lekci 3 kredity, účastníci obdrží souhrnný doklad

Účastnický poplatek: 4000 Kč

Číslo účtu: 19-1083620217/0100, v.s. 2425

Lektorka: Ing. Marcela Roflíková MBA, s praxí v ČR ve vedení tohoto programu od roku 2015

Český mindfulness institut

Odborný garant: MUDr. Marcela Křížová

Lektor: Ing. Marcela Roflíková

(certifikát lektorky k vedení programu MBSR - [qualification-mbsr11.pdf \(mindfulness-institut.cz\)](https://www.lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101353&do[load]=1)).

V případě zájmu prosíme o vyplnění přihlášky

PŘIHLÁŠKA: [https://www.lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101353&do\[load\]=1](https://www.lkcr.cz/kurzy-clk?item.id=101353&do[load]=1)

Součástí výcviku je víkendové setkání (zdarma)

Datum: sobota 6. 4. 2025 od 8.00 do 12.00 hod. – počet kreditů: 5

Nutná účast po celou dobu lekce, s kamerou a mikrofonem.

Podrobnosti na www.lkcr.cz

Pro přihlášené účastníky osmitýdenního programu je připraveno nulté setkání, které se koná ve čtvrtek 30. 1. 2025 od 19.00 do 19.30 hod.

Program nultého setkání

Jeho cílem je především:

- Představení vzdělávací formy
- Více o organizaci programu a nárocích na tzv. domácí praxi, tj. to, čemu se budete po dobu osmi týdnů věnovat v čase mezi jednotlivými setkáními (30–45 min denně)
- Ověření si technické kvality spojení, funkčnosti kamery a mikrofonu
- Základní informace k ovládání platformy zoom, včetně práce v malých skupinách
- Doporučení pro zajištění podporujících podmínek pro absolvování programu
- Možnost klást otázky a získat na ně odpovědi, abyste do programu vstupovali bez případných pochybností či nejasností

Upozorňujeme, že od zahájení programu na prvním setkání již není možné řešit případné technické problémy.

Odborná vzdělávací akce je pořádána v rámci celoživotního vzdělávání lékařů dle SP č. 16.